

小美南翔

编者按：深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来，南翔镇党委紧扣学习教育主线，坚持抓好“谋、精、融”，以“谋”蓄力强部署、向“精”发力抓实效、以“融”聚力促长效，推动学习教育入脑入心见行见效。

学思笃行，答好学习教育“三道题”

近期，中共中央政治局委员、中央组织部部长石泰峰在甘肃舟曲调研时强调，要从严从实抓好深入贯彻中央八项规定精神学习教育，着力推动解决突出问题，以作风建设新成效开创高质量发展新局面。广大党员、干部要牢牢把握学习教育目标要求，以学思笃行的姿态答好“学什么”“查什么”“怎么用”三道题，以实干实绩推动学习教育入脑入心、见行见效。

深学细悟强党性 在“学什么”上更透彻

坚持“学”字为先，聚焦中央八项规定及其实施细则精神、党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验等内容，依托集中学习、研讨交流等形式，结合“三会一课”和主题党日等，全面铺开理论大学习、党性大锤炼，认真学习《习近平关于加强党的作风建设论述摘编》《八项规定改变中国》等，切实做到原原本本学、融会贯通学、联系实际学。分层分类，

精准施策，切实抓好新提拔干部、年轻干部、关键岗位干部学习教育，引导广大党员、干部在学深悟透上下功夫，准确把握中央八项规定精神的丰富内涵与核心要义，筑牢思想根基，锤炼党性修养，自觉当好遵规守纪的“明白人”。

真实整改转作风 在“查什么”上更有力

“八项规定既不是最高标准，更不是最终目的，只是我们改进作风的第一步。”广大党员、干部要对标对表习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和重要指示批示精神，对标对表中央八项规定及其实施细则精神，对照问题清单“过筛子”等，精准把脉问题，压实整改责任，一体推进查改整治，不折不扣抓好整改落实。同时，扎实推进能力大提升，围绕思想、工作、学习等核心维度，依托政治历练、专业训练、实践锻炼等形式，不断补齐短板弱项，夯实综合素养，练就攻坚克难、干事创业的

过硬本领，以优良作风凝心聚力、振奋精神，推动作风建设持续向好。

担当作为重实践 在“怎么用”上更有效

广大党员、干部肩负着为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命，要充分发挥示范引领作用，立足岗位实际，进一步激发干事创业当头的干劲，在履职尽责中践行中央八项规定精神。聚焦医疗、就业、养老等群众急难愁盼问题，问需于民、问计于民，依托实地走访、深入调研、议事协商等多样化形式，用心倾听人民群众心声，了解他们实实在在的需求和殷切期盼，结合“我为群众办实事”系列活动，切实把好事办好、实事办妥，持续增进人民群众生活的获得感、幸福感和安全感，不断将学习教育成果转化为推进民生高质量发展的生动实践。

南翔镇党群工作办公室



欢迎来稿 参加讨论

生活一得

以自我之锚 定生活之舵

在生活的浩瀚海洋中，我们时常遭遇各种浪潮的冲击，是随波逐流，还是坚守自我，成为关乎人生走向的重要抉择。我认为，唯有坚守自我，才能在人生的舞台上绽放独特光芒。

坚守自我，是对内心信念的执着追求。哥白尼在“地心说”占据统治地位的时代，坚信自己的观察和思考，提出“日心说”。尽管这一理论遭受了教会的残酷迫害，但他没有动摇。正是这份对科学真理的坚守，让他成为了推动天文学发展的伟大先驱。

坚守自我，也是对个性价值的尊重与维护。在时尚潮流不断更迭的今天，许多人盲目跟风，追求所谓的“流行”。然而，真正有魅力的人，从不随波逐流。他们懂得展现自己的独特风格，用个性诠释生活的精彩。就像艺术家梵高，他的画作风格独特，在当时不被理解，但他坚持自我表达，最终留下了不朽的艺术瑰宝。生活犹如一场马拉松，随波逐流或许能让我们一时轻松，但唯有坚守自我，才能让我们在人生的道路上走得更远、更稳。让我们坚守内心的那片净土，勇敢地做自己，书写属于自己的辉煌篇章。林悦澄

新书架



书名：《法比安》
作者：（德国）埃里希·凯斯特纳
出版社：北京联合出版有限公司
内容简介：二十世纪二十年代末，经济大萧条席卷德国，到处都是失业的人，到处都是对自己麻木的沉迷。小镇青年雅各布·法比安试图在柏林寻找自己的位置，但也面临着随时被解雇的现实。眼见挚友的事业遭遇惨败，女友为了前途献身于权势，法比安却无能为力，逐渐沦为一个不合时宜的旁观者……

※1914年7月28日，奥匈帝国向塞尔维亚开战，第一次世界大战爆发。



※1976年7月28日3时42分，河北唐山发生7.8级强烈地震（史称“唐山大地震”），唐山市被夷为一片废墟，共造成死亡24.2万多人，重伤16.4万多人。



紫莲映翠

林正 摄

百姓天地

专家谈家庭教育

不想孩子被欺负孤立，一定要告诉他这5条社交“潜规则”（中）

2.你可以内向，但不能缺乏自信

爱默生说：自信是成功的第一秘诀。一个自信的孩子，遇事不往心里去，才能不在乎别人的风言风语，专注于自己的事情。自信是与人交往的基础，孩子越是自信，内心越强大。因为任何言语嘲讽，对自我认知清晰的孩子来说，根本没有用。

儿子班上新转来一女同学，性格内向，且肤色偏黑。很多男同学都给她起外号，叫她“黑煤球”。刚开始这个女同学并不理会他们，只是专注地学习。后来，有个男同学故意给她的自行车轮胎放气，同学让女生忍一忍。但是女生并没有继续忍让，而是正式和男同学“宣战”：“每个人都无法选择自己的长相，但我并不比你们任何人差。”“你故意欺负我、捉弄我，我忍让多次是我宽容。”“如果你们还敢继续，我会告诉老师。”她言辞有理有据，男同学被她的气势镇住

了。从那之后，男同学再也不敢欺负她了。

李玫瑾教授曾说：“每个人都各自不同，但一个人最大的成功不取决于性格，而在于自信。”父母要告诉孩子：无论你性格是外向还是内向，都不影响你的优秀，你只要相信自己。你若盛开，蝴蝶自来，只要你内心足够强大，对自己充满信心，你就能战胜一切困难。

3.你不必把所有人都请进你的生命里，同频自会成友
儿童心理学家皮亚杰曾说：儿童的童年时代有两个世界，一个是父母和儿童相互作用的世界，一个是同伴的世界。同伴群体对儿童的发展，起着与父母同样重要甚至更重要的作用。因为不同的孩子性格不同，所处的环境不同，他们的交友状况也会不同。孩子们为了得到群体的认可，会忍让，会讨好，来获取友谊，却很少做筛选。这种情况下，友谊的小船可能说翻就翻，不仅得不

到真正的友谊，还会受到不同程度的伤害。

电影《奇迹男孩》中的奥吉，曾因面部畸形，一度遭到同学的排斥和讨厌。奥吉并没有因此而放弃自己，他选择与那些真正理解他、接纳他的人成为朋友。因为母亲告诉他：朋友不在于数量，重要的是找到那些与自己心灵相通的人。正如鲁迅先生书赠好友瞿秋白所说：“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之。”同频的人自然会相互吸引。家长应鼓励社交，更需教孩子学会拒绝与筛选。不是所有人都能成为朋友，只有那些站在你身边，为你撑伞的人，才是真正的朋友。（未完待续）

新东方家庭教育

小小农人收获多 植物拓染乐趣浓

最好的课堂在大自然，最生动的教育在实践里。近日，古猗小学12名同学化身“新时代小农人”，走进小美生态农场，开启暑期农耕实践之旅。

活动伊始，同学们变身“采摘小能手”，在农场老师的带领下认识多种农作物，亲手采摘红彤彤的小番茄和清香薄荷。触摸与采摘间，他们不仅学到农作物知识，更享受其中乐趣。农场里，孩子们的惊讶声与欢笑声交织，劳动的种子在他们心中生根发芽，让他们体会到“一分耕耘一分收获”的真谛。

随后，同学们化身“小小艺术家”进行生态环保小制作——植物拓染。他们精心挑选树叶和花朵，平铺在布

袋上，用胶带固定后敲击，“咚咚咚”声宛如欢快乐章。随着叶片纹样印在布袋上，独一无二的自然之美定格。这一环节激发了孩子们的艺术潜能，培养了审美情趣。

这次暑期实践活动，同学们收获满满。他们不仅掌握了农耕知识，体验到劳动乐趣，满载而归的果实见证了成长。同时，植物拓染活动让他们亲近自然，提升了环保意识与审美能力。孩子们纷纷表示，下次还想来当“小农人”，继续在自然与实践的课堂中探索成长。

（嘉定区古猗小学）



主题：评话《岳飞传》

演员：陈燕燕

时间：8月16日~30日

地点：南翔解放街258号槎溪书场

书目介绍：《岳飞传》以南宋风云为背景，绘就岳飞波澜壮阔的一生。他自幼志存高远，苦练本领，投军后屡建奇功，率岳家军抗击金兵，令敌闻风丧胆。“精忠报国”四字，是他一生的写照。然奸臣秦桧弄权，以“莫须有”罪名害死岳飞。此书尽显英雄气概，亦揭露奸佞丑恶，令人感慨万千。



吃小龙虾后出红疹？警惕过敏反应！ 身体三级警报与急救要点速看

小龙虾是夏季夜宵热门，但有人食用后过敏。它是常见过敏原，过敏体质者要谨慎。过敏反应有“三级警报系统”：初级是皮肤警示，进食后几分钟至2小时内出现红色风团等，少数6-12小时出现水疱、丘疹；中级是呼吸/消化系统警告，消化系统有腹痛等，呼吸系统有喉发紧，出现吞咽困难和呼吸急促要立即就医；终级是过敏性休克，血压下降、意识模糊，平均8分钟左右就可

能意识丧失，要立即拨打急救电话并注射肾上腺素。

过敏高危因素有肠道屏障减弱、免疫系统异常识别、重口味烹饪掩盖症状。急救有“黄金四步法”：立即停食；记录关键信息；合理用药；出现中级或终级症状紧急送医。

来源：南翔医院

